

# Medley de légumes au four avec feta et pacanes caramélisées

Végé

35 minutes



Feta, en bloc



Patates douces



Concentré de  
bouillon de légumes



Cassonade



Moutarde de Dijon



Échalote



Pacanes



Courgette



Vinaigre de vin blanc



Mélange printanier



Farro

BONJOUR PACANES CARAMÉLISÉES

*Les pacanes grillées et caramélisées donnent de la texture et un goût sucré à vos mets!*



# D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, petite poêle antiadhésive, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Feta, en bloc	100 g	200 g
Patates douces	340 g	680 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Cassonade	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Pacanes	28 g	56 g
Courgette	200 g	400 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Faire rôtir les légumes

Peler, puis émincer l'**échalote**. Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces**, l'**échalote** émincée et les morceaux de **courgette** de **2 c. à table d'huile**. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson et 2 c. à soupe d'huile pour chacune. Faire rôtir sur les grilles du haut et du centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire caraméliser les pacanes

Dans la même poêle, ajouter la **cassonade** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Faire cuire en remuant pendant 1 minute, jusqu'à ce que la **cassonade** fonde. Remettre les **pacanes grillées** dans la poêle. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** se caramélise et recouvre les **pacanes**. Retirer la poêle du feu. Transférer soigneusement les **pacanes caramélisées chaudes** sur le papier parchemin préparé. Étaler en une couche uniforme. (**REMARQUE** : Éviter de toucher les pacanes; elles seront TRÈS chaudes!) Laisser refroidir pendant 5 minutes.



## Préparer le farro

Pendant que les **légumes** rôtissent, combiner dans une casserole moyenne le **farro**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.



## Finir le farro et assembler la salade

Pendant que les **pacanes caramélisées** se refroidissent, fouetter dans un grand bol la **moutarde**, le **vinaigre de vin blanc**, **2 c. à thé de sucre blanc** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Lorsque le **farro** sera cuit, l'égoutter et le rincer à l'**eau froide**. Remettre le **farro** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **moitié** de la **vinaigrette**. Ajouter les **légumes rôtis** au **reste** de la **vinaigrette** contenue dans le grand bol. Bien mélanger.



## Faire griller les pacanes

Pendant que le **farro** cuit, disposer un morceau de papier parchemin sur une surface propre. Faire chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **pacanes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les pacanes pour ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



## Terminer et servir

Hacher grossièrement les **pacanes caramélisées refroidies**. Répartir le **mélange printanier** dans les bols. Garnir de **farro** et des **légumes rôtis**. Parsemer de **pacanes caramélisées** et de **feta émiettée**.

## Le repas est prêt!